

**Ensiapuopas**

# Johdanto

Tämä ensiapuopas on tarkoitettu Kiekkoreippaan joukkueiden huoltajille tueksi oikeanlaisen ensiavun antamiseksi. Oikein annettu ensiapu edistää vammakohdan paranemista sekä estää tilanteen pahenemista.

Ensiapuopas on toteutettu Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetyönä syksyllä 2015.

Ensiapuoppaan tekijänoikeudet kuuluvat Kiekkoreipas Ry:lle sekä oppaan tekijöille.

Heikki Hietanen & Miikka Jokinen

# ”Kolmen koon” - periaate

Käytä tätä periaatetta nyrjähdyksien, re-  
vähdyksien ja mustelmien ensiapuna.

Kolmen K:n ensiapu tarkoittaa kompres-  
siota (puristus), kohoasentoa ja kylmää.

Toimi näin:

1. Kohota vammautunutta raajaa.
2. Purista vammakohtaa.
3. Laita vammakohtaan kylmää noin  
20 minuutin ajaksi.

(HUOM! Älä laita koskaan kylmää  
suoraan iholle paleltumien estämi-  
seksi.)

4. Sido vammakohta tukevalla si-  
teellä.



# Haavat

Runsas verenvuoto saattaa aiheuttaa sokkitilan.

Tyrehdytä vuoto:

1. Paina vuotokohtaa sormin tai kämmenellä, loukkaantunut voi tehdä tämän myös itse.
  2. Auta istumaan tai makuulle.
  3. Sido vuotokohta painesiteellä.
  4. Soita 112, jos tilanne vaatii / ha-keudu herkästi lääkäriin.
- HUOM!** Haavassa olevaa vieras-esinettä ei saa poistaa!



# Aivotärähdys

Oireet:

- tajuttomuus tai tajunnan heikkeneminen (uneliaisuus)
- puheen tai tekstin ymmärtämisen vaikeus
- pahoinvointi ja oksentelu
- huimaus
- tunnon, kuulon tai näön menetys
- silmän mustuminen ilman siihen kohdistunutta iskuä.

Seuraa hengitystä, tajunnan tasoa ja muita oireita.

Toimita iskun saanut välittömästi sairaalahoitoon tai soita 112, jos tilanne sitä vaatii. Kotiseuranta riittää oireiden ollessa lieviä (älä jätä yksin, herätä yöllä 1-2 kertaa ja seuraa tajunnantasoä).

# Diabetes ja matala verensokeri

Tunnista oireet:

- hikoilu
- kalpeus
- ärtymys
- huimaus
- päänsärky
- pahoinvointi
- nälän tunne

Ensiapu:

- Jos tajuissaan -> anna sokeripitoista syötävää/juotavaa -> seuraa vointia.
- Jos tajuton -> ei mitään suuhun -> soita hätänumeroon 112 -> käännä kylkiasentoon -> seuraa vointia ja hengitystä.

# Murtumat

Oireet: kipu, turvotus, arkuus, epänormaali liikkuvuus / virhe-asento.

Yläraajan murtuma: tue raaja autettavan kehoa vasten tai kolmioliinalla.

Kylkiluun murtuma: tue rintakehää käsin tai tukisiteellä.

Alaraajan murtuma: tue, jos avun saaminen kestää, vältä liikuttamista ja painon varaamista jalalle.

Selkärangan murtuma: älä liikuta loukkaantunutta, jos ei ole hengenvaaraa.

Esimerkki yläraajan murtuman tukemisesta kolmioliinalla:



# Nestetasapaino

Oireena lihaksen äkillisen supistumisen (kramppi) aiheuttama kovakipu.

Ensiapu:

- kramppausta aiheuttavan liikkeen lopettaminen
- kramppaavan lihaksen kevyt hieronta ja venytys.

Huolehdi riittävästä nesteytyksestä (suoloja sisältävät juomat).



# Tajuton

Herättele puhuttelemalla ja ravistelemalla.

Jos potilas ei herää ->  
soita hätänumeroon 112 ja käännä autettava selälleen. Avaa hengitystiet ja tarkastele hengitystä, onko normaalia?

Jos hengitys on normaalia ->  
käännä potilas kylkiasentoon ja seuraa hengitystä ammattiavun saapumiseen asti.



# Elvytys

1. Herättele (puhuttelu ja ravistele), jos ei herää.
2. Soita hätänumeroon 112 -> käännä selälleen ja tarkista hengitys tunnuksella hengitystä poskea vasten -> seuraa katseella nouseeko rintakehä? Jos ei hengitä ->
3. Aloita paineluelvytys (30 painallusta), painelutiheys noin 100krt/min.
4. Puhalla 2 kertaa.
5. Jatka elvytystä tauotta 30 painallusta, 2 puhallusta rytmillä, kunnes potilas herää, ammattiapu antaa luvan lopettaa tai voimat loppuvat.



# Huoltolaukun sisältö

- Kylmäpusseja
- Kylmäsprayta
- Elastista sidettä
- Laastaria
- Haavan puhdistusainetta
- Urheiluteippiä
- Steriilejä sidetaitoksia
- Sideharsoa
- Kolmioliinoja
- Kertakäyttökäsineitä
  
- Sokeripitoista syötävää diabeetikoille (esim. hunajapussi)
- Taskulamppu
- Sakset
- Pelaajalista (sairaudet, vanhempien yhteystiedot)

# Yhteystiedot

Yleinen hätänumero 112

Päijät-Hämeen yhteispäivystys, Akuutti 24 puh. 03 819 2385

Vieraspeleissä selvitä pelipaikan osoitetiedot sekä paikallisen päivystyksen numero/  
sijainti valmiiksi

# Lähteet

Docendo sport. 2011. Urheiluvammat – ehkäise, tunnista ja hoida. Jyväskylä: WSO Ypro Oy.

Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Ensiapu. Espoo: Wellprint Oy.

Käypä hoito -suositus. 2011. Elvytys [viitattu 11.11.2015]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi17010>

Mustajoki, P. 2015. Alhainen verensokeri (hypoglykemia) diabeetikolla [viitattu 10.11.2015]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00757](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00757)

Mustajoki, P. 2015. Suonenveto (lihaskramppi) [viitattu 11.11.2015]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00498](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00498)

Punainen risti. 2015. Ensiapuohjeet [viitattu 11.11.2015] Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Saarelma, O. 2015. Aivotärhdys ja pään vammat (aikuiset) [viitattu 10.11.2015]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00641](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00641)

Sahi, T., Castrèn, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2007. Ensiapuopas. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim.

Terveyskirjasto. 2012. Ensiapuopas: Haavat ja verenvuodot [Viitattu 10.11.2015]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=spr00007](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00007)